

ゴルフスポーツクラブ牧港 スタジオ & プールプログラムスケジュール

月曜日 Mon				火曜日 Tue				水曜日 Wed				木曜日 Thu			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00~10:45 リラックス ストレッチ		9:30~9:50 ジョーバ				9:30~9:50 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			9:20~9:40 ジョーバ	9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月			9:20~9:40 ジョーバ	9:45~10:45 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
11:00~12:00 オリジナル ステップ (橋本)			11:00~12:00 中級背泳ぎ 平泳ぎ (服部)	10:00~11:00 ソフト ヨガ (内間)			11:00~11:45 膝痛・腰痛 改善ウォーキング (渡辺)	9:45~10:45 太極拳 (山城)			11:00~12:00 初級 背泳ぎ クロール (服部)	9:45~10:45 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			11:00~12:00 初級平泳ぎ・クロール 中級バタ・クロール (渡辺) (服部)
12:15~12:45 ファンクショナル			12:15~13:15 初心者 水泳 (服部)	11:15~12:00 ZUMBA (HIROMI)	11:15~11:45 ドライランド トレーニング		12:00~13:00 水慣れコース 上級者水泳 (渡辺) (服部)	11:00~12:00 キック ボクシング (親川)	16名限定		12:15~13:15 上級者水泳 (服部)	11:00~12:00 はじめての ジャズダンス (RIRIKO)			12:15~13:25 上級者 水泳 (河野)
13:00~14:00 アンチエイジング ヨガ (ジュンコ)			13:35~14:05 アクアウォーキング (Gスタッフ)	12:15~13:00 シェイプアップ ステップ (翁長)	12:15~12:35 バランス ボール		13:15~14:15 中級 平泳ぎ・バタ (服部)	12:15~12:45 5! SENCES プロジェクト ワークアウト			13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:00 ラテン リズム (takumi)			12:15~13:00 流水運動 (渡辺)
14:15~15:30 社交 ダンス (安谷屋)	14:15~14:45 エアロ入門 (仲宗根)		14:15~15:00 アクアピクス (新垣)	13:15~14:15 ジャズストレッチ エクササイズ	12:40~13:00 体喜ぶ リフレッシュ		14:30~15:15 アクアピクス (あじふ)	13:00~13:45 ヨガ (大田)			14:00~15:00 水慣れコース (宮城かおり)	13:15~14:15 簡単 ココロyoga (takumi)			13:30~14:00 流水30 (Gスタッフ)
15:45~16:30 ピラティス (日吉)		15:00~15:20 ジョーバ	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	14:30~15:15 はじめて ステップ (山里)		15:15~15:35 ジョーバ	16:00~17:00 初級 背泳ぎ・クロール (あじふ)	14:00~14:45 ZUMBA (比嘉)			15:15~16:00 腰痛体操 (宮城かおり)	14:30~15:15 DISCO WORLD (比嘉)	14:30~15:00 アクティブ モーションバー (Gスタッフ)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
19:30~20:15 ZUMBA (比嘉)	19:15~20:15 ストレッチ ヨガ (根岸)	20:00~20:20 ジョーバ	19:15~20:15 上級者 水泳 (河野)	15:45~16:30 ヨガ (並里)	15:45~16:45 タヒチアン ダンス (服部)		18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:45~16:45 ハワイアン フラ (新垣)		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	16:00~17:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月
20:30~21:30 ベーシック ステップ (Yucco)	20:30~21:30 カンフー (山城)		20:30~21:15 けのび マスター (河野)	17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)		18:30~18:50 ジョーバ	19:15~20:15 中・上級者 水泳 (河野)	18:40~19:00 すどれっち ボール			18:30~18:50 ジョーバ	19:00~19:20 ストレッチ		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	19:15~20:00 背泳ぎ・平泳ぎ マスター (あじふ)
			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	19:45~20:30 ZUMBA STEP (比嘉)	19:30~20:30 ジャズダンス 中級 (當間)		20:30~21:15 アクアピクス (あじふ)	19:00~19:20 すどれっち ボール			19:40~20:00 ジョーバ	19:30~20:30 ピラティス (国頭)	19:45~20:30 はじめて エアロ (崎村)	20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:15~21:00 レベルアップ スイム500 (あじふ)
				20:45~21:15 ファンクショナル	20:45~21:30 ピラティス (比嘉)		21:30~22:15 バタフライ マスター (あじふ)	20:30~21:30 ダンス (安岡)			20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)	20:45~21:45 SALSATION® (みうらみき)	20:45~21:15 ビューティ シェイプ (崎村)	21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	21:15~22:00 クロール マスター (あじふ)
				21:30~22:00 腹筋コンクリートDX (Gスタッフ)				21:50~22:10 すどれっち ボール (Gスタッフ)			21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)	22:00~22:30 ファンクショナル	21:30~21:50 アクティブ モーションバー (Gスタッフ)		

2019年4月～

* 会員の皆様へ *

★毎月第3水曜日は休館日です。

金曜日 Fri				土曜日 Sat				日曜日 Sun			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
		9:30~9:50 ジョーバ	9:30~10:30 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月	9:45~10:45 ル-シーダットン ヨガ (宮崎)	9:45~10:45 アロマ ル-シー (宮崎)	9:20~9:40 ジョーバ		10:00~11:00 中級4種目 水泳 (河野)		10:00~10:20 ジョーバ	
10:00~11:00 ピラティス (日吉)			10:45~11:45 初級者 水泳 (渡辺)	11:00~11:45 お気軽 ステップ (並里美由紀)	10:55~11:15 スロ-エアロビク 11:30~12:15 ドライランド トレーニング (原野)		11:15~11:45 流水30 (Gスタッフ)	11:10~12:10 初心者 水泳 (河野)	11:00~12:00 ヨガ (堀江)		10:30~11:30 初級 クロール (河野)
11:15~12:15 ファット バーニング (小原)	11:15~12:15 太極舞 (みうらみき)		12:00~13:00 中級 背泳・クロ (服部)	12:00~13:00 ファット バーニング (並里美由紀)			12:15~12:45 流水30 (Gスタッフ)	12:15~13:15 スキップ ステップ (比嘉)			11:45~12:15 流水30 (Gスタッフ)
12:30~13:15 ベーシック ステップ (小原)	12:30~13:00 スロ-エアロビク (崎村)	13:05~13:25 ジョーバ	13:15~14:15 上級者水泳 (服部)	13:15~14:15 ZUMBA (上間)			13:30~13:50 ジョーバ	12:45~13:45 上級 マスターズ (河野)	13:45~14:45 SALSATION® (Nae)	13:20~13:40 ジョーバ	
13:30~14:30 SALSATIO N® (HIROMI)			14:30~15:15 アクアピクス (宮城かおり)	14:30~15:45 ハワイアン フラ (具志堅)	14:30~15:00 腹筋 コンクリートDX 15:05~15:25 すどれっちボール		15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)	14:00~15:00 初級 パタフライ (河野)	15:00~15:45 ジャズダンス 初級 (富間)	15:00~15:45 体喜び リフレッシュ (Gスタッフ)	15:30~16:00 流水30 (Gスタッフ)
15:00~16:15 社交 ダンス (富真)	14:45~15:30 お気軽 エアロ (新垣)	15:40~16:00 ジョーバ	15:30~16:30 初級 平泳ぎ (服部)	16:00~17:00 ジャズストレッチ エクササイズ (Asami)	16:00~17:00 ダイエット サポート 5,400/月		17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)	15:15~16:00 アクアピクス (新垣)	15:45~16:15 ジャズダンス 中級 (富間)	16:00~16:30 バランスボール (Gスタッフ)	16:00~17:00 月替わり レッスン (河野)
			18:00~19:00 パーソナル レッスン 限定5名 5,400/月				18:00~19:00 流水30 (Gスタッフ)	18:00~19:00 初級者 水泳 (松田)			17:15~17:45 流水30 (Gスタッフ)
19:15~20:00 お気軽 ステップ (Yucco)	19:00~20:00 ベリー ダンス (下地)	18:40~19:00 ジョーバ	19:15~20:15 上級 マスターズ (河野)				20:30~21:00 流水30 (Gスタッフ)				
20:15~21:15 フリー ダンス BEA T JAM STAFF							21:40~22:10 流水30 (Gスタッフ)				

5! SENCES
プロジェクションワークアウト

左記のマークが記載されているクラスは五感を刺激する「映像空間」の中で行われる新感覚のレッスンプログラムです。

- ★会員様の安全の為、レッスン開始後15分以上経過してからの途中参加はご遠慮ください
- ★レッスンの途中退室はなるべくお控え下さい
- ★レッスンによって人数制限を設けさせて頂いております
- ★都合により、レッスン内容・時間を変更する場合がございます
- ★初めてのレッスンに参加される方はインストラクターに一声おかけください
- ★人数制限があるのものもありますのでレッスン名簿へお名前の記入を済ませてからご参加ください
- ★プールでは随時フリーコースを設けております(右側通行でご利用ください)
- ★流水の後ろはウォーキングコースとしてご利用出来ます
- ★プールコースでの談話は、他の利用者に迷惑が及ばぬようにご配慮下さい

初級エアロ ステップ	ヨガ・ピラティス その他	ジョーバ
中級エアロ ステップ	各種ダンス ZUMBA	ゴルフスタッフ レッスン

トレーニングジム・プールのご利用時間

月曜～金曜日 6:30～23:00まで
土曜日 9:00～23:00まで
日曜・祝祭日 9:00～20:30まで

※ 祝祭日は9時前と20時以降のレッスンを
をお休みとさせていただきます。 ※

GULF
Sports Club
ゴルフスポーツクラブ
【牧港】